



Австралийские ученые доказали, что баланс четырех конкретных витаминов в организме человека жестко взаимосвязан с качеством сексуальной жизни.

Исследователи даже выяснили, что именно это за витамины: ими оказались четыре наиболее полезных витамина: А, С, Е и комплекс витаминов В. Их дефицит в организме неизбежно ведет к снижению уровня половых гормонов, и следовательно, - к снижению либидо, причем как у мужчин, так и у женщин.

Избежать этой проблемы или исправить ее можно, соответственно, либо приемом соответствующих витаминных комплексов (которые следует согласовать с лечащим врачом и убедившись в отсутствии противопоказаний) - либо включением в свое меню продуктов, богатых этими полезными веществами.

Напомним, что это могут быть за продукты.

Витамина Е больше всего в помидорах, растительных маслах, орехах, киви, абрикосах и манго.

4 важных витамина для хорошего секса

Автор: Administrator
27.05.2013 16:02 -

Витамин С хорошо представлен в лимоне, том же киви и свежих ягодах.

Витамины В1, В5 и В12 содержатся в картофеле, рыбе, бананах.

Наконец, **витамин А** в достаточном количестве есть в рыбьем жире (принимайте в капсулах) и печени, а также в сливочном масле, яичном желтке, сливках и в цельном молоке.

Любопытно еще, что эти витамины не только увеличивают качество сексуальной жизни, но и снижают интерес к алкоголю. В результате недавних исследований австралийцы убедились, что при повышении уровня окситоцина - "гормона любви" - влечение к препаратам вроде алкоголя и наркотиков значительно снижается.